

Die Bedeutung von Spiritualität im Leben von Kindern aus herausfordernden Lebensumständen - eine traumapädagogische Betrachtung

Wilma Weiss und ich wurden im Rahmen des Buchprojektes „Hey, ich bin normal!“ von diesem Thema überrascht und gleichzeitig inspiriert.

Mich hat es dahingehend inspiriert, Spiritualität im Kontext der Traumapädagogik näher zu beleuchten und die natürlich entstandene Dynamik, im Vertrauen in die Expertenschaft unserer Autorinnen, ernst zu nehmen.

Bei der Auseinandersetzung mit einem so weitem und vielschichtigem Thema wie der Spiritualität, ist es gut die Blickrichtung und Herangehensweise an dieses Thema klar einzugrenzen.

Mir ist vor allem ein Focus wichtig - die traumapädagogische Betrachtung!

Das neugierige ressourcenorientierte Erkunden der Wirksamkeit und die heilsamen Aspekte für Menschen aus herausfordernden Lebensumständen, also die Spiritualität als ein heilsamen Baustein der Traumapädagogik, zu betrachten, sowie zum Schluss Thesen und Anforderungen an eine spirituelle Traumapädagogik zu formulieren.

So liegt mein Schwerpunkt auf den förderlichen, heilsamen Aspekten und nicht auf Grenzen und Gefahren, die es natürlich auch gibt.

Traumatisierte Kinder und Jugendliche stellen Sinnfragen. Herausfordernde Lebensumstände hinterfragen den Sinn des Lebens. So geschah es bei unserem Buchprojekt. Immer wieder blitzten „spirituelle“ Momente auf. Es kamen Fragen nach dem Sinn, nach einem strafenden Gott oder auch ob man verzeihen müsse.

Ein zutiefst berührender Moment war **Anitas Ahha-Moment!**

Anita, eine unserer Autorinnen beschreibt ihren „Aha-Moment“, der uns den treffenden Buchtitel schenkte. „Ihre Erkenntnis: **„Hey, ich bin normal!“**. Sie sagte: **“Ich hatte das Gefühl ja schon in mir, aber Wilma hat es in mir hochgebracht.“** Sie ist damit einer **Urwahrheit** begegnet oder man könnte sagen, sie hat eine **grundlegende spirituelle Erkenntnis** gewonnen. Sie spürt etwas, was **schon immer da war, etwas Unversehrtes** in ihr. Etwas **im tiefen Grund gutes und Heiles**. Sie sagt weiter: „Da sagt jemand, ich bin normal, diese Erkenntnis war für mich irgendwie auch ein

Abschluss, ein „cut“ - ich konnte damit auch mit Altem abschließen, bzw. einiges davon **loslassen** und jetzt kann ich weiter **besser damit leben und mich annehmen** und ich muss nicht mit dem Gefühl weiter leben, dass ich nicht in die Gesellschaft passe. Sie konnte destruktive Energien loslassen und kam über diese Erkenntnis selbstbewusst in eine **heilsame Selbstverantwortung**. Das verschüttete Urvertrauen, als Eckpfeiler einer gesunden Persönlichkeit wurde wiederbelebt. (vgl. Utsch/Bonelli/Pfeifer 2014.S166 in: Sauerer/Weiss 2018 S.144)

Wenn wir nicht genau hingehört hätten und die Aussagen Anitas nicht feinfühlig ernst genommen hätten, wäre uns dieser wichtige Moment verloren gegangen. „Glaube und Spiritualität kann Expertinnen für herausfordernde Lebensumstände einen kraftvollen und heilsamen Weg weisen zu immer mehr Lebensfreude und Verbundenheit.“ (ebd. S.144).

Was hat diese Erkenntnis nun mit Spiritualität zu tun?

Diese Aussage ist der Ausdruck einer spirituellen Erfahrung und einer traumasensiblen spirituellen Selbstbemächtigung. Anita ist mit ihrem unversehrten Wesenskern in Berührung gekommen. Ein Moment in dem der Glaube an sich und das Vertrauen in sich ganz selbstverständlich da ist.

Wunibald Müller ist davon überzeugt, dass Du etwas dazu beitragen kannst, „um die heilende Dimension von Spiritualität für dein Leben fruchtbar machen zu können. (...) Du kannst in dir einen Ort schaffen, der in besonderer Weise empfänglich ist für die heilenden, spirituellen Kräfte. Diesen Ort in dir gibt es zwar längst doch es hängt auch von dir ab, ob du mit ihm in Berührung bist, ihn nutzt, pflegst. Aus deinem heiligen Grund lebst.“ (Müller 2011 S.105)

So ist eine zentrale These: In der spirituellen Traumapädagogik geht es darum, mit dem heiligen Grund in Verbindung zu bleiben und diesen als sicheren Ort zu etablieren.

Dieses Vertrauen wurde in unserem Buchprojekt über die „Zeugenschaft“ weiter gefördert.

Zeugenschaft oder die Kraft des gemeinsamen Verstehens

Die Bezeugung der Wahrheit – das Ja zu mir selbst

Im gegenseitigen Erzählen ihrer Lebensgeschichten, ihrer Schlamassel, wie wir sie in unserem Buch nennen, entstand eine heilsame Atmosphäre, die Schuld und Scham reduzierte und immer mehr zu einem inneren Ja zur eigenen Geschichte führte, ein Ja zu sich selbst als Basis für weitere heilsame Prozesse.

Unsere Autorinnen „erlebten die Rührung und die Solidarität der anderen. Es ist, als würde das Innere mit Liebe benetzt werden. Ein Beginn von Nachnähen in der Wahrheit des eigenen Lebens. Dieser Prozess des ggs. Erzählens ließ Differenzierung, Integration und ein heilsames Loslassen wachsen. Hier geht es um einen anderen Sachverhalt als um juristische Wahrheiten. Bezeugt wird,

was wir in der Gruppe gespürt haben: Mitgefühl, Trauer, Hoffnung, Freude über Ausgesprochenes und neue Erschütterung über diese und jene Wahrheit. Zugehörigkeit zu den gleichgesinnten Expertinnen, Loyalität und Solidarität wurden als anwesende Wirklichkeit bezeugt und darüber die Bekräftigung des inneren Glaubens an sich selbst. Letztlich hat uns ganz im traumapädagogischen Sinne eine heilende Gemeinschaft getragen.“ (Sauerer ebd. S.179)

Die Zeugenschaft hat aus dieser Erfahrung für mich eine spirituelle Dimension gewonnen. Ich bekräftige meine Wahrheit, meinen Glauben, der so immer mehr Raum in mir gewinnen kann und das Verbunden-sein mit mir nährt.

Diese Gemeinschaft, die mehr ist als eine „Leidensgemeinschaft“, bekommt eine spirituelle Dimension darin, dass sie die innere Wahrheit bekräftigt und die Verbindung zum innewohnenden Unversehrtem (Göttlichen) stärkt und darüber eine Spiritualität als soweit als möglichen sicheren Ort in der Gemeinschaft zum Ausdruck bringt. Ich trete heraus aus der Einsamkeit, verbinde mich mit mir und den anderen und darüber universell.

Sich wieder verbunden fühlen mit sich und anderen ist eine heilsame, sinnstiftende und darüber hinaus auch eine spirituelle Erfahrung.

„Ohne das Sprechen mit anderen als eine Form des Miteinanders können wir uns weder unserer selbst noch der Welt wirklich gewiss sein. Wir sind abhängig davon, unsere Erfahrungen in eine Geschichte betten zu können. (...) Erst im Dialog mit anderen wird das Erlebte eigentlich begriffen und zur Erfahrung ausformuliert (...) und die Fäden der personalen Identität aufgenommen und geflochten.“ (vgl. Emcke S.52f.)

Somit beschreibt für mich: Spirituelle Selbstbemächtigung:

das Verbundensein und immer wieder neu verbinden mit mir und meinem Wesenskern, meiner Wahrheit in innerer Zeugenschaft.

„Die Übernahme der Verantwortung für mich ist ein in mir gewachsener Ausdruck meines Heilungsprozesses. Das ist eine Art, mein inneres Wachstum zu beantworten und könnte auch spirituelle Selbstbemächtigung heißen.“ (ebd. S.142)

Wie könnte Spiritualität in diesem Kontext noch definiert werden? Fromm:

„Ich werde geliebt, weil ich bin“ (Fromm 1995, S.68), das kann schon die erste spirituelle Erfahrung eines Menschen sein. „Ich brauche nichts zu tun, um geliebt zu werden, die Mutterliebe ist keinen Bedingungen unterworfen. (...) Die Erfahrung der Liebe, der bedingungs- und erwartungslosen Liebe sind spirituelle Grunderfahrungen. Diese Grunderfahrung haben viele Kinder nicht gemacht, dennoch können sie die Überzeugung gewinnen: Ich bin auf dieser Welt und ich bin geliebt, weil ich bin. Mir wurde das Leben geschenkt, ich bin Teil dieser Welt, der Schöpfung, dieses Universums - ich bin! (Sauerer S.142) Zu dieser Überzeugung zu gelangen – ich

werde geliebt, weil ich bin – ist tatsächlich ein herausfordernder spiritueller Prozess. (ebd. S.71)

Eine weitere und wie ich finde, sehr passende Definition

„Unter Spiritualität verstehen viele Menschen ein Gefühl der Einheit und das Erleben des Verbundenseins mit sich selbst, allen Aspekten der Persönlichkeit, mit dem eigenen Körper, mit dem tiefsten Wesenskern, mit anderen Lebewesen, der Natur, der Erde, dem Universum und mit dem Höheren, umfassenden, Gott.“ (Beckrath-Wilking/Biberacher/Dittmar/Wolf-Schmid 2013, S.362)

In dieser Definition stecken für mich zwei zentrale Aspekte, nämlich das Verbunden-sein mit sich selbst und dem tiefsten Wesenskern, also dem unversehrtem Göttlichen.

So definiere ich eine spirituelle Traumapädagogik, als die Anerkennung unseres Selbstwertes und die Entwicklung unserer Selbstakzeptanz, ferner geht es um die Bewusstwerdung meiner selbst und um die Selbstannahme, so wie ich bin. In Trauma-states ist man nicht verbunden – man ist abgetrennt, abgetrennt von spirituellen Zugängen, zu sich und der Welt.

Es geht in der Traumapädagogik aus meiner Sicht um das

Verbunden-sein, in der Überwindung von Abgetrennt-sein, (als ein Traumasymptom)

Es geht um ein Gefühl von Zugehörigkeit in der Überwindung von Einsamkeit.

Es geht um die zunehmende Überzeugung, dass ich „geliebt bin weil ich bin“ (Fromm), in der Überwindung von fremdbezogenem Objektsein.

Somit ist Spiritualität als Schutzfaktor und Teil eines soweit als möglich sicheren Ortes zu begreifen.

„Ein Trauma verletzt nicht nur die Seele, sondern auch die Gottesbeziehung; traumatische Erfahrungen entziehen, der vermeintlich so sicheren Existenz in Gottes Schutz den Boden und stellen viele spirituelle Annahmen in Frage.“ (Utsch/Bonelle Pfeifer 2014, S.166)

Traumatisierte Kinder und Jugendliche stellen Sinnfragen. Herausfordernde Lebensumstände hinterfragen den Sinn des Lebens. Kinder und Jugendliche, die in ihrer Existenz bedroht waren, fragen zwangsläufig nach dem Sinn, sie beschäftigen sich mit Schuld und Scham, sie suchen nach Erklärungen. Das Trauma ist ein tiefer Eingriff in das Empfinden, die Gefühle, die Selbstwahrnehmung, das Persönlichkeitskonzept, die Identität, das, was sie über sich denken, über ihr Gestellsein in der Welt, all das ist erschüttert, gestört und verrückt worden. Die bisherige Weltanschauung wird in Frage gestellt, das absichtslose Geliebt-sein scheint ausgelöscht. Die Maßstäbe von Gut und Böse, von „schlimm“ oder „nicht so schlimm“ verschieben sich, bis dahin, dass die Pole nicht mehr definierbar sind. Die Erschütterung lässt noch keine Nachvollziehbarkeit zu, nichts davon hat einen Platz gefunden, vielleicht nur einen der genährt wird von Schuld und Scham. (Sauerer, S.143)

Die heilende Wirkung von Spiritualität

Wenn Indianer von Medizin sprechen, dann bedeutet das für sie so viel wie:

„heilige, heilende, und das Heil bringende Kraft“ (Kreppold 2000 in: Müller 2011). Die Indianer sagten zu den Kirchen, welche die Weißen gebaut hatten, „Medizinhütten“. In ihrer Vorstellung war das Heilige auch das Heilende. (Müller S.98)

„Die Weltgesundheitsorganisation WHO, sieht spirituelles Wohlbefinden als einen eigenständigen Bestandteil umfassender Gesundheit.“ (Utsch/Bonelli/Pfeifer 2014 S.3).

Verbundensein mit dem großen Ganzen, unabhängig von Religionszugehörigkeit und Konfession, kann man auch als spirituelles Wohlbefinden bezeichnen.

Man könnte viele Forschungsgrundlagen heranziehen, um den positiven Zusammenhang von Spiritualität und Gesundheit zu belegen.

Wichtige Persönlichkeiten, die Wilma und mich überzeugt haben, dass die Spiritualität heilsam ist und in der Traumapädagogik Beachtung finden muss, sind die Autorinnen des Buches: Hey ich bin normal!

Es gibt noch viele weitere Lebensbeispiele, die aufzeigen, wie in der Überwindung eines Traumas Spiritualität an Bedeutung gewinnen kann.

Ich möchte Ihnen 2 Menschen vorstellen, die zeigen, dass traumatische Erfahrungen auch spirituell bewältigt werden können und daraus eine spirituelle Dimension für das Leben erwachsen kann.

Etty Hillesum war eine niederländisch-jüdische Lehrerin. Ihre postum veröffentlichten **Tagebücher mit** dem Titel: Das denkende Herz, aus den Jahren 1941–1943 machten sie international bekannt. Mit 27 Jahren wurde sie im KZ Auschwitz ermordet. Ihre Aufzeichnungen sind ein ergreifendes Zeugnis innerer Reifung zum Glauben an das Gute im Menschen und gestärkt von Zuversicht und Gottvertrauen im Angesicht des Todes.

«Es ist, glaube ich, gerade die Angst der Menschen, sich zu sehr zu verausgaben, die ihnen die besten Kräfte raubt. Wenn man nach einem langen und mühseligen Prozess, der täglich weiterschreitet, zu dem **Urquell** in sich vorgedrungen ist, **den ich einfach Gott nennen möchte**, und wenn man dafür sorgt, dass der Weg zu Gott frei bleibt und nicht verbarrikadiert wird – und das geschieht durch «Arbeit an sich selbst» –, dann erneuert man sich immer wieder an der Quelle und braucht nicht zu befürchten, dass man seine Kräfte zu sehr verausgabt.»

Man erneuert sich stets an der Quelle, die sie Gott nennt! „Etty Hillsums Aufzeichnungen beschreiben eine spirituelle Entwicklung, eine Suche nach Grund angesichts des Abgrundes.“ (Wirtz 2018, S.129)

Antoine Leiris

»Freitag Abend habt ihr das Leben eines außerordentlichen Wesens geraubt, das der Liebe meines Lebens, der Mutter meines Sohnes, **aber meinen Hass bekommt ihr nicht.**«

Der bewegende Bericht eines Mannes, der am 13. November 2015 während der Terroranschläge in Paris die Liebe seines Lebens verlor und mit einem einzigen Post die ganze Welt bewegte.

Letztlich ist es ein spiritueller Umgang mit Aggression und Wut. Pierre Stutz ist davon überzeugt, dass Ärger, Wut und Zorn auch eine spirituelle Dimension und Botschaft haben, er schreibt:

Die Tagebucheinträge von Antoine Leiris sind für mich besonders überzeugend, weil er einige Tage später schreibt, dass ihn seine Kraftworte „meinen Hass bekommt ihr nicht“ auch überfordern und er Angst hat dass er den Erwartungen, die sie auslösen, nicht entsprechen kann. Muss er auch nicht! Zu einem gewaltfreien Versöhnungsweg dürfen auch Momente gehören, in denen die Zweifel an diesem Weg sich durch Wut- und Rachegefühle breit machen wollen.“

(P. Stutz 2017, S.162)

Der spirituelle Umgang mit herausfordernden Lebensumständen ist nicht immer ein braver, angepasster oder verzeihender, es kann und muss vielleicht manchmal auch ein aggressiv konstruktiver Kampf sein.

Aggression ganz im Sinne seiner Ursprungsbedeutung aus dem Lateinischen:

„sich in die Auseinandersetzung hineinzubegeben“ (ebd. S.65)

Es geht in einer spirituellen Selbstbemächtigung auch darum, unseren Kindern und Jugendlichen zu erlauben, Wut, Zorn und Ärger haben zu dürfen, ohne sich selbst und andere abzuwerten.

Gewaltfrei zu kommunizieren ist bspw. für Marschall B. Rosenberg ein Prozess, der mit dem ehrlichen Ausdruck beginnt, „wir selbst zu werden und uns selbst zu geben“ mit dem, was jetzt ist und sein darf. Es bedeutet für ihn, sich mit der Göttlichen Energie zu verbinden, die in uns selbst und jedem anderen lebendig ist.“ (ebd. S.169)

Den Ärger auszudrücken als Zeichen der Wertschätzung, kann auch bedeuten, dass ich aus dem passiven Ausweichen in eine Selbstbestimmung möchte.

So hat Antoine Leiris, seine unbegreifliche Wut in eine heilsame Friedensenergie gewandelt.

Pierre Stutz bezeichnet es als heilenden Zorn und so kann man in der Wertschätzung und im Ärger zugleich bleiben.

Eine stete Entscheidung für die Liebe ist ein spiritueller Weg.

Wenn wir uns nochmal an Anita erinnern, dann gibt es da eine Hoffnung, dass es in uns etwas Unversehrtes und Unzerstörbares gibt. Man könnte auch sagen, etwas Göttliches.

Auch wenn wir daran vielleicht noch zweifeln mögen, so wünsche ich mit der Hoffnung und den Worten von Rilke: „Habe Geduld gegen alles Ungelöste in deinem Herzen und versuche die Fragen

selbst lieb zu haben wie verschlossene Stuben und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind. Forste jetzt nicht nach Antworten, die dir nicht gegeben werden können, (...) Lebe jetzt die Fragen – vielleicht lebst du dann allmählich ohne es zu merken in die Antwort hinein.“ (Rilke 2009, S.24f.). So wie Anita von einer tiefen Antwort überrascht wurde, wahrscheinlich deshalb, weil sie nie aufgehört hat, die Fragen und sich selbst doch ein wenig lieb zu haben.“ (Sauerer 2018,144f.)

So könnte man auch sagen, Anita musste sich gar nicht anstrengen, sie musste sich nur öffnen.

Da schließt sich für mich die Frage an:

Welches „Du“ bieten wir den uns anvertrauten Kindern- und Jugendlichen als Gegenüber an?

Was nährt nun unsere professionelle beziehungsstiftende Haltung, die heilsame Erfahrungsräume eröffnen kann?

Im traumapädagogischen Sinne, ist es uns bei unserem Buchprojekt gelungen, einen soweit als möglich sicheren Ort herzustellen, der es Anita ermöglichte, zu diesen ihren Erkenntnissen zu gelangen. Wie können wir solche Orte des Vertrauens und der Sicherheit schaffen, so dass in der Art wie wir Beziehung gestalten und anbieten Heilsames geschehen kann?

Wenn wir nun davon ausgehen, dass der emotional sichere Dialog auch ein Teil des sicheren Ortes ist, dann sind Sie/Wir als Gegenüber in der Beziehungsgestaltung auch ein Teil des sicheren Ortes für unsere Kinder und Jugendlichen in der Art, wie wir mit deren Sinnfragen in Resonanz gehen. (Sauerer S.154 f.)

Es geht um unsere äußere und innere Präsenz, um einen Begegnungsraum, einen sicheren Ort.

Es geht auch um das religiöse, das spirituelle Leben in einer Einrichtung, die (eine) Selbstreflexion der pädagogischen Fachkraft fordert, wenn sie Antworten auf Sinnfragen geben soll.

Die professionelle Haltung nach Eric Mührel

- Die Fähigkeit, die Bedeutung der eigenen Biographie und Lebenssituation im Beruflichen Handeln erkennen zu können
- professionelle Haltung ist mit einem Prozess der Selbstbildung/Selbstformung verbunden
- Professionelle Haltung spiegelt sich im Verständnis des Anderen / Berufung: der Fähigkeit den Ruf und die Botschaft des Anderen zu verstehen
- Professionelle Haltung braucht ein (Fach-)Wissen und ein sich Vergewissern
- Ein distanzierendes Wissen um sich selbst und das eigene Gestellt-sein in der Welt.

(Mührel 2008 in: Jerg 2012, S. 52 ff)

Ich würde erweitern:

Es braucht eine Selbstreflexion der eigenen Glaubens- und Sinnfragen,
was trägt mich, woran glaube ich, was gibt mir Halt?

Die Auseinandersetzung mit meiner Weltanschauung,
ein Wissen um die eigene spirituelle Verortung und darüber das Gewahrwerden meiner selbst.

- Die Eröffnung spiritueller Erfahrungsräume hängt vielmehr von unserer persönlichen Entwicklung ab, als von Wissen und Methode
- Das will heißen: „Wenn ich Spiritualität als eine Erfahrung der Rückbindung des Ich an das größere Ganze begreife, als eine mein Leben durchwirkende Wirklichkeit, die mich in meinem tiefsten Wesenskern berührt, dann führt das in meiner (...) Haltung zu einer ganz spezifischen Weise der Präsenz.“ (Wirtz 2018, S.67)

Teresa von Avila drückt es kurz und knackig aus:

„Gotteserkenntnis ist ohne Selbsterkenntnis nicht möglich!“ (zitiert in Stutz 2009, S.43)

Es braucht soweit als möglich sichere Orte, gute Beziehungen, diese müssen noch gar nicht spirituell sein, sie dürfen den Erfahrungsraum eröffnen.

Gelungene Beziehungsgestaltung braucht gelebte Spiritualität und Zustimmung auf allen Ebenen -

Sie wirkt in allen Ebenen und aus ihnen heraus. Letztlich geht es nicht nur um gelungene pädagogische Konzepte, sondern auch um fürsorgendes Leitungsmanagement, welches Erfahrungsräume zur Entwicklung aller eröffnet.

Wir müssen eine Rolle im Leben der Kinder und Jugendlichen spielen wollen, eine Rolle im Sinne eines „beziehungs- und sinnstiftenden Verhaltens und in achtsamer Sorge! Das fordert wahrhaftige Begegnung!

Unsere Aufgabe ist es: heilsame und heilende Erfahrungsräume zu schaffen, in denen „vielleicht“ eine spirituelle Dimension auftauchen kann.

*

Zugänge, Erfahrungsräume zu spirituellen Ressourcen

Antonia Werr (die Gründerin der Oberzeller Franziskanerinnen und Namensgeberin unserer Einrichtung) beschreibt ihre oft entwurzelten Schützlinge wie folgt: „Ihr Inneres ist wie ein tief hinab zugefrorener Fluss – ein, zwei und drei heitere, erwärmende Frühlingmorgen reichen bei weitem nicht aus, diese dicke Decke zu schmelzen.“

Es braucht also Geduld, Zuversicht und Vertrauen daran festzuhalten, dass es jedem Mensch zugrunde liegt, nach seinem Sinn zu suchen und zu streben, um darin zu wachsen und sich zu verwurzeln.

Unsere Kraft und Sinnquelle ganz im Sinne Antonia Werris ist die Spiritualität der Menschwerdung. Menschwerdung heißt auch Verwurzelung in sich selbst, in sein Wesen, in Berührung kommen mit dem, was mich trägt und hält, aber vor allem die Verbindung mit meiner inneren göttlichen Unversehrtheit. Unsere Kinder brauchen eine Verbindung zum unversehrten Schöpfungszustand.

Die Gewissheit, dass da noch was ist, was nicht verletzt ist und auch nicht verletzt werden kann, hat uns Anita vor Augen geführt.

„Spirituelle Praxis ist ein von bestimmten weltanschaulichen Überzeugungen geleitetes Tun, dessen Ziel letztlich spirituelle Erfahrung und deren Integration in den Alltag ist. Alle religiösen Traditionen kennen Praktiken, die zu einer Erfahrung des Glaubensgrundes führen sollen.“ (Rötting/Kackbarrh-Johnson, S.151)

So möchte ich auf ein 3 Praktiken/Erfahrungsräume eingehen und deren Bedeutung für die Traumapädagogik herausarbeiten.

ATEM - „Mein Atem heißt jetzt“ Rose Ausländer

Der Atem ist seit jeher ein wichtiger Begleiter spiritueller Praxis. Asiatische Meditationspraktiken, dem indischen Yoga, dem chinesischen Tai Chi und Qi Gong, auch im alten Ägypten und in Griechenland nutzten die Menschen die leiblich-geistige Heilwirkung des Atems schon vor mind. 4000 Jahren. Ägyptische Grabinschriften berichten von der wundersamen „Heilkunst mit dem Atem“. Im Judentum nennt man ihn Ruach, den Gotteswind, im Koran steht der Begriff Naf für Seele und Geist. Naf ist sprachverwandt mit dem arabischen Wort Nafas – Atem. Das Qui, der Atem im Buddhismus meint die pure göttliche Lebensenergie.“ (vgl. Peter Kalakowski)

In unserer christlichen Tradition ist der Atem der Lebenshauch Gottes, wir leben durch ihn und Gott atmet in uns. Der Mensch wurde laut Bibel durch den Atem Gottes geschaffen:

„Da formte Gott, der Herr, den Menschen aus Erde vom Ackerboden und blies in seine Nase den Atem des Lebens“ (Gen. 2, 7)

Der Atem ist schon immer da, ein grundlegender Rhythmus, er begleitet jeden von uns, wie auch der Herzschlag ein Leben lang. Der Atem wird bei verschiedenen Praktiken bewusst eingesetzt. Er dient der Sammlung, Öffnung, Erweiterung und Unterstützung. Er kann in die Tiefe führen, Räume eröffnen oder aber ganz bewusst wieder ins Hier und Jetzt führen.

Ich kann mit jedem Atemzug immer mehr bei mir ankommen.

Schnauf von Monika Rinck (S.87)

„Seltsam, wie körperlich doch die Traurigkeit ist.
Wie eine Verbindung, die sich nicht lösen lässt,
weil es keine ist, weil es vielmehr eine Sphäre ist,
die größte aller Sphären ist, in der alles Nähe ist.
Die Traurigkeit, seltsam, wie tief im Körper sie sitzt,
wenn du nicht weißt, wo die tiefste Tiefe des Körpers ist,
musst du nur schauen, wo die Traurigkeit sitzt.
Schnauf. Wie körperlich doch die Traurigkeit ist.“

Übertrag:

Mit der Atmung geht das Körperempfinden mit einher. Ich kann nachspüren, wie sich der Brustkorb hebt und senkt, wie sich der kalte Atem wärmt, wie er automatisch wiederkehrt und mich belebt. Es atmet mich. Der Atem verbessert mein Körperempfinden und eine bewusste Wahrnehmung des sicheren Ortes in der Gegenwart. Man kann auch mit dem Ein- und Ausatmen imaginär Heil- und Glaubenssätze aussprechen, „Ich belebe und spüre mich“ beim Einatmen und „Hier bin ich sicher“ beim Ausatmen.

Oder: „Das Alte ist überstanden“ – „Ich bin okay“

Die Konzentration auf den Atem kann helfen in die Präsenz, ins Hier und jetzt zu kommen.

Dissoziationen gehen oft einher mit einer flacheren, angehaltenen oder sehr schnellen Atmung.

Mit der Beobachtung des Atems schlägt man die Brücke zur Beobachtung und Wahrnehmung des Körpers und muss ganz automatisch in die Gegenwart kommen, um ihn bewusst erfahren zu können. Hierüber wieder in die Selbstregulation einer belebenden, ruhigen, tiefen Atmung zu kommen kann sehr hilfreich sein. Somit ist der gezielte Umgang mit der Atmung als Handlungsstrategie und Hilfe zur Selbstregulation lohnenswert.

Wie man mit Kindern erklärt, warum das Hier und Jetzt heilsam ist und wie man Atmung als Helfer in die Gegenwart nutzen kann ist in unserem Buch im Kapitel: „Jetzt erstmal erholen“ in für Kinder verständlicher Sprache erklärt.

MEDITATION

Meditation und Atmung sind eng mit einander verbunden. Der Atem hilft und unterstützt im Hier und jetzt zu sein. Gegenwärtigkeit beschreit Rohr als lebenslange Aufgabe und „beherzte Hingabe an den Augenblick – wie er ist“. (Rohr 2018 S.39) Seiner Meinung nach besteht die reinste Gestalt von Spiritualität darin, Gott in dem zu finden, was direkt vor dir liegt – das Sakrament des

gegenwärtigen Augenblicks. (ebd., Caussade in Rohr 2018, S.39)

Beobachten wir Kinder im Spiel, so wird die Kraft der Präsenz sichtbar, sie sind **ganz da und ganz weg**. Das streben wir als Erwachsene beim Meditieren an, ganz im jetzt zu sein und gleichzeitig auf einer anderen Bewusstseinssebene. Die Kinder sind der innewohnenden Welt des Spiels zugewandt, darin versunken und doch ganz im Augenblick. So könnte man Meditation beschreiben. Somit ist das Kind an sich diesen Zugängen noch viel näher als wir es vielleicht vermuten.

Übertrag in die Traumapädagogik:

Meditieren kann helfen, ein Beobachterbewusstsein zu entwickeln, welches in Selbstdistanz die Gedanken mit liebender Güte betrachtet. Es kann helfen zu beobachten: in welche Gedanken rutsche ich, zweifelnde, abwertende, welche kommen immer wieder?

Die Aufgabe in der Meditation ist es, leer zu werden oder die Gedanken wie Wolken vorbei ziehen zu lassen. Ich kann sie liebevoll begrüßen und wieder verabschieden. Hierüber übe ich die Selbstregulation. Ich kann immer wieder neu aktiv eingreifen und wertfrei darauf achten, was in mir passiert. Auch im Meditieren stecken viele Möglichkeiten zur Übung der Selbstregulation. Ich übe den wertfreien Umgang mit Gedanken und kann lernen Destruktives ziehen zu lassen. Es hilft sich zu konzentrieren und innerlich zu sammeln. Ich lerne zu unterscheiden, was sind Gedanken, Gefühle oder Körperempfindungen.

Ich kann überdies erfahren, dass innere „Leere“ und Stille beruhigen kann.

Hier lassen wir nochmal Etty Hillesum zu Wort kommen:

«Das ist eigentlich unsere einzige moralische Aufgabe:

in sich selbst große Flächen urbar zu machen für die Ruhe, für immer mehr Ruhe, sodass man diese Ruhe wieder auf andere ausstrahlen kann. Und je mehr Ruhe in den Menschen ist, desto ruhiger wird es auch in dieser aufgeregten Welt sein.»

BETEN - „Mein Atem ist mein Gebet“ Hildegard von Bingen

Beten findet sich in allen Religionen wieder und ist wohl die universellste Gemeinsamkeit aller Religionen. Beten ist in vielen Weisen möglich und nahezu jeder von uns, ob gläubig oder nicht, war schon einmal in der Situation eine höhere Macht um etwas zu bitten.

Beten heißt, sich an Gott, an eine höhere Macht, eine göttliche Energie zu wenden und mit ihr Zwiesprache halten. Der Glaube an die Heilwirkung ist zentral. Beten kann Bitten und Danken beinhalten, aber auch Zweifel und Klage, es kann Wünschen und Fragen zum Ausdruck bringen, es kann sprechend, schreibend, meditierend, kontemplativ, singend, als Mantren, wer singt betet doppelt, so Augustinus oder tanzend, wie die Sufis, als sakraler Tanz geschehen.

So bringen wir uns im Gebet vor Gott, so wie wir sind, unzensiert und frei. Beten kann positives Wünschen und Zuversicht zum Ausdruck bringen. Ich kenne eine Ordensfrau, deren tägliches Abendgebet lautet: „In Deine Hände, lege ich voll Vertrauen mein Leben.“ Es ist eine Form des Anvertrauens und des Loslassens.

Beten kann auch danken heißen, dankbar sein für schöne Momente, dankbar für herausfordernde Momente, die mich mir wieder nähergebracht haben.

Wenn ich nicht zu einem Gott oder einem höheren Bewusstsein bete oder spreche, so kann es auch ein ganz alltägliches Ritual sein. Beten braucht Atmosphäre, Zeiten, Orte und Formen, so kann es im übertragenen Sinne in Form eines Tagesrückblickes geschehen – dankbar auf den Tag zurückblicken, dabei Mislungenes loslassen, sich davon befreien, um gut schlafen zu können – morgen ist ein neuer Tag.

So verstanden kann dies ein erster Zugang zum Beten sein.

Im Unterschied zu den anderen Zugängen ist das Beten von seiner Grundhaltung und Qualität an ein Gegenüber gerichtet. Beten ist, wie der christliche Glaube auch ein Beziehungsgeschehen. Im Gebet trete ich in Verbindung mit Gott, mit dem Göttlichen, dem höheren Bewusstsein oder einer liebevollen Macht. Diese Beziehung ist Gegenwart – gegenwärtig – sie ist in jedem Moment da. Somit trete ich aus der Einsamkeit in den Erfahrungsraum der Verbundenheit. Eine Verbindung mit Gott, wie die Wortbedeutung „religio“ - Rückbindung zum Ausdruck bringt.

Im Gebet geht es nicht nur darum die Sorgen auf Gott zu werfen. In meiner inneren Ausrichtung gehe ich im Beten eine Beziehung ein – ich richte mich aus auf Gott hin. Ich überschreite eine Grenze aus der Verinnerlichung in ein Außen, ein Gegenüber, welches immer da ist, immer berührbar und im Gebet ansprechbar ist, auch wenn ich es nicht immer sofort vernehme oder spüre.

Übertrag: Bedeutung für eine spirituelle Traumapädagogik

Beten ist mit Hoffnung und Glaube verbunden.

Es eröffnet einen Glauben an das Heil, ich hoffe und verbinde mich mit der Liebe.

Eine liebevolle Energie kann in mir immer mehr Gestalt annehmen, wenn ich positiv auf sie ausgerichtet bin. Klagen und Zweifeln gehört hier auch zu einer konstruktiven Ausrichtung – es ist erlaubt! Ich erlaube mir zu wünschen, ich bin auf ein positives Ziel ausgerichtet.

Beten kann so verstanden auch als selbstbemächtigte Ausrichtung auf einen heilsamen Weg sein.

Im Beten kann ich Anvertrauen, ohne Angst zu haben, dass es bewertet wird, ich kann ganz unzensiert mein Inneres zum Ausdruck bringen und darüber selbst spüren wie es sich anfühlt, Dinge oder Geschehnisse, Bitten oder Klagen im Geist auszusprechen. Nur meine Bewertung zählt.

Beten kann im übertragenen Sinne auch eine Form der heilsamen Autosuggestion sein und eine positive Lebenseinstellung und das Wohlbefinden fördern.

Beten kann ein erster Schritt sein, etwas wieder in Sprache zu bringen – das Unbeschreibliche ausdrücken, so wie ich es bei Antoine Leiris beschrieben habe, kann heilender Zorn auch Gebet sein. Danken und Wünschen ist ein Bewusstmachen und Aufklären innerer Prozesse, ein Gewahrwerden meiner Selbst. Beten könnte auch eine Möglichkeit sein, die gestörte Gottesbeziehung wieder heilen zu lassen und sich neu verbinden zu können.

So können in diesem Geschehen auch Bindungsverletzungen in der Rückbindung an die Liebe geheilt werden.

Die Ruhe und die Stärke, die aus stillen Gebeten erwachsen, können zur Heilung beitragen und Menschen bei Ihrer Auseinandersetzung mit ihren herausfordernden Lebensumständen helfen. (vgl. Müller, 103)

Es gibt noch viele Zugänge und spirituelle Ressourcen, die heilsame Erfahrungsräume eröffnen können.

Weitere Zugänge können sein:

- Naturspiritualität
- Verschiedene Formen von Exerzitien (wie z.B. Schweigezeiten)
- Bibliolog, Bibliodrama und Bibel teilen
- Bild- und Textmeditation
- Kirchenjahr und Jahreskreis
- Rituale im Alltag
- Reiki
- Pilgern
- Yoga und körperorientierte Methoden
- das eigene Leitbild und Gründungsfigur meiner Einrichtung in den Blick nehmen

Alle Methoden sind zugleich Übungen und Zugänge zu spirituellen Erfahrungen. Sie sind für sich heilsam, auch wenn sie noch nicht als spirituelle Ressource erfahren, gesehen oder genutzt werden können. Die Hinwendung zum Spirituellen kann Halt geben, egal wie ich diese Erfahrung verorte. Es geht letztlich immer um ein Vertrauen ins Leben, die Verbindung und das Nähren des Grundbedürfnisses der Zugehörigkeit und das Wahrnehmen im Sinne von: Für-wahr-nehmen und Annehmen meiner selbst.

Dies braucht sichere Erfahrungsräume:

„Der heilige Raum braucht undurchdringbare Grenzen, die sicheren Schutz für einen verletzlichen Prozess bieten, der unseren innersten Kern berührt. Sichere Räume mit klaren Grenzen helfen uns in einem verletzlichen Zustand berührbar bleiben zu können. Solch eine Sicherheit kann das Auftauchen unseres innersten Wesens ermöglichen. Je stabiler die äußere Situation ist, desto eher

können wir riskieren, die verletzliche Seite in uns zum Vorschein kommen zu lassen. Wir können im Außen zulassen, was sich in uns schon lange zeigen will. (...) Die Stabilität des Halts erlaubt uns, in dieser Zartheit zu verweilen.“ (Schmidt 2012, S.203)

Resümee - Plädoyer für die Beachtung und Anerkennung der Spiritualität in der Traumapädagogik

Ich denke, in meinem Vortrag wurde deutlich, dass das Gefühl des Verbundenseins für mich einen zentralen Aspekt für spirituelle Traumapädagogik darstellt.

- Verbunden sein führt zu Sinnhaftigkeit und Halt und darüber auch in ein Gefühl von Zugehörigkeit. Es geht um die heilsame Verbindung zum Unversehrten. Traumasensible Spiritualität nährt den Glauben an das Unversehrte.
- Des weiteren sollte die Heimerziehung oder die pädagogische Institution aus der oft schüchternen Ecke heraus kommen und selbstbewusst Spiritualität als Teil der Pädagogik und der Identitätsentwicklung anerkennen.
- Spirituelle Traumapädagogik schafft Erfahrungsräume für eine heilsame Persönlichkeitsentwicklung.
- Traumasensible Spiritualität verlangt die Beantwortung und/oder Resonanz auf Sinnfragen und eine wahrhafte Begegnung. Bsp. Anita: „Wie geht es Ihnen?“...
- In der spirituellen Traumapädagogik geht es darum, mit dem heiligen Grund in Verbindung zu bleiben und diesen als soweit als möglich sicheren Ort zu etablieren.
- Die Spiritualität sollte in den Standards der Traumapädagogik aufgenommen werden, Sie kommen nicht daran vorbei. „Die spirituelle Dimension und Deutung der Wirklichkeit gehört im Verständnis Jungs von allem Ursprung an zu unserer Natur!“ (Wirtz 2018, S.65)

*

„Ich glaube daran, dass das größte Geschenk, das ich von jemandem empfangen kann, ist, gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden. Das größte Geschenk, das ich geben kann, ist, den anderen zu sehen, zu hören, zu verstehen und zu berühren. Wenn dies geschieht, entsteht Kontakt.“ (Virginia Satir)

Wo das erfahren werden kann, wo ich mit meinen Stärken und Verletzungen sein darf, gesehen und verstanden werde, entstehen Beziehung und Begegnung, Mensch- und Selbstwerdung und spirituelles Wachstum.

Literatur:

Beckrath-Wilking, Ulrike/Biberacher, Marlene/Dittmar, Volker/Wolf-Schmid, Regina (Hrsg.) (2013): Traumafachberatung, Traumatherapie & Traumapädagogik, Paderborn: Junfermann

Emcke Carolin (2016): Weil es sagbar ist, S. Fischer Verlag GmbH Frankfurt am Main, 2. Auflage

Hillesum Etty (2012): Das denkende Herz, Rowohlt Taschenbuch Verlag, Reinbeck bei Hamburg, 23. Auflage

Kalakowski Peter in: Atem mit Amen, www.deutschlandfunk.de/spiritualitaet-atem-mit-amen.2540.de, aufgerufen am: 04.03.2019

Eric Mührel: Verstehen und Achten, Essen 2008, S.52ff, zitiert in „Inklusion ohne Grenzen“ März 2012: Prof. Jo Jerg/Ev. Hochschule Ludwigsburg

Müller W. 2011: Du sollst Leib und Seele ehren, Kösel Verlag München

Rilke Rainer Maria (2009): Briefe an einen jungen Dichter. Köln: Anaconda.

Rinck Monika (2018): Alle Türen, Reihe Lyrik Band 63, 1. Auflage kookbooks, Berlin

Rohr Richard 2018: Ganz da, Claudius Verlag München

Rötting/Kackbarrh-Johnson (2019): Spiritualität der Zukunft, Kapitel IV: Praktische Zugänge: Formen gegenwärtiger Spiritualität, EOS Editions Sankt Ottilien

Satir Virginia (2010): Mein Weg zu dir, Kösel Verlag München, 10. Auflage

Schmidt 2012: Der Körper kennt den Weg, Kösel Verlag München, 2. Auflage

Stutz Pierre 2017: Lass Dich nicht im Stich, Patmos Verlag, Ostfildern, 1. Auflage

Stutz Pierre 2010: Bei sich selber zu Hause sein, Verlag am Eschenbach der Schwabenverlag AG

Stutz Pierre 2009: Verwundet bin ich und aufgehoben, München Kösel Verlag

Utsch, Michael/Bonelli, Raphael M./Pfeifer, Samuel (2014): Psychotherapie und Spiritualität, Berlin und Heidelberg: Springer

Wirtz Ursula 2018: Stirb und werde, Verlagsgruppe Patmos in der Schwaben Verlag AG, Ostfildern

Fotos: Barbara Winterstein und Anja Sauerer